

# Salade d'orzo au poulet

---

NOMBRE DE PORTIONS: 5-6

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

## INGRÉDIENTS

### Marinade pour le poulet

- 2 poitrines de poulet désossées (aussi possible avec un bloc de tofu ferme ou extra-ferme coupé en cubes)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante (style Sriracha)
- Sel, poivre

### Salade

- 1 ½ tasse (375ml) d'orzo
- 1 tasse (250 ml) de tomates cerises coupées en deux
- ½ concombre moyen et coupé en petits dés
- 1 poivron en petits dés
- 1 pot de 200g de bocconcini de perle égoutté  
(des cubes de cheddar fort peuvent également être utilisés)

*Tu peux moduler la recette selon ce que tu as dans ton garde-manger (ex ajouter du céleri, des épinards, des olives, etc.)*

### Vinaigrette

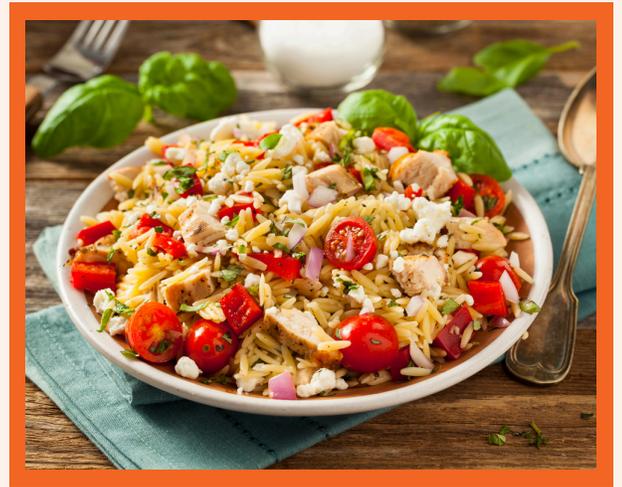
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile végétale
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
- Sel, poivre



**3,50\$/portion**

# Salade d'orzo au poulet

---



**3,50\$/portion**

## PRÉPARATION

1. Couper les poitrines de poulet en deux, sur le sens de l'épaisseur et les déposer dans un bol avec la marinade. Laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 10 minutes.
2. Cuire le poulet à feu moyen vif (avec environ 3 c. à soupe d'huile) pendant environ 5 minutes de chaque côté et laisser tiédir.
3. Cuire l'orzo selon la méthode inscrite sur l'emballage, égouttez, rincez à l'eau froide et déposer dans un grand bol. Intégrer les tomates, le concombre, le poivron, le basilic, les bocconcinis et le poulet cuit coupé en dés.
4. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un bol à part et l'ajouter à la salade.